50 façons de mettre la mélasse à l'honneur
La mélasse... une merveille culinaire
Des recettes qu'on aime faire et refaire
L'AUTHENTIQUE
GRANDMA®

Cuisiner avec la mélasse de qualité fantaisie Grandma

Quand on mène une vie occupée, il peut sembler impossible de bien manger. Plus que temps et effort, un peu de détermination et une bonne provision de recettes sont le secret pour y arriver, même si l'on ne se plaît pas particulièrement à passer du temps dans la cuisine. Après tout, certaines des recettes les plus savoureuses ne nécessitent que quelques ingrédients et sont rapides à préparer.

S'il est important pour vous de cuisiner, pensez à ajouter une touche de mélasse à vos mets. D'un goût distinct et délicieux, la mélasse sucre sainement les aliments, rend les pains et gâteaux délicieusement nostalgiques et donne une saveur irrésistible aux plats principaux.

Dans ce recueil de recettes, vous constaterez que la mélasse trouve sa place à votre table à tout moment de la journée. Des produits de boulangerie et de pâtisserie traditionnels aux plats principaux, ce recueil propose des préparations culinaires saines et nourrissantes, délicieuses et nutritives.

Mangeons bien, tous les jours!

Bridget

Bridget Oland
Cuisines de Grandma

Grandma importe la meilleure mélasse de la planète depuis plus d'un siècle et figure avec fierté parmi les plus grands importateurs de mélasse au monde. Nous nous engageons à maintenir les normes de qualité et de service les plus élevées pour tous nos produits alimentaires.

Publié par et copyright
janvier 2015 Les Produits alimentaires Grandma Ltée

Tous droits réservés.
Toute reproduction, transmission ou saisie automatique de cette publication, en tout ou en partie, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, est interdite sans autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Table des matières

Pains et déjeuners 3

Biscuits et barres 17

Gâteaux et desserts 31

Plats d'accompagnement..... 41

Plats principaux 47

Sauces et garnitures 61

Substituts et conversion des mesures 64

Muffins aux bleuets et au germe de blé

Gaufres à la mélasse et aux graines de lin

Pains et déjeuners

Muffins aux bleuets et au germe de blé

½ tasse de germe de blé
1¼ tasse de farine
½ c. à thé de sel
1½ c. à thé de bicarbonate de soude
½ tasse de sucre
1 tasse de yogourt nature
2 œufs
¼ tasse d'huile
3 c. à soupe de mélasse Grandma
1 tasse de bleuets

Préchauffer le four à 350 °F et graisser 12 moules à muffins de format ordinaire. Dans un bol moyen, mélanger les ingrédients secs. Dans un autre bol, mélanger le yogourt, les œufs, l'huile et la mélasse. Verser le mélange humide sur les ingrédients secs et remuer délicatement jusqu'à homogénéité. Incorporer les bleuets et mélanger. Déposer à la cuillère dans les moules à muffins préparés et faire cuire de 18 à 20 minutes à 350 °F.

Gaufres à la mélasse et aux graines de lin

2 œufs battus
¼ tasse de sucre
3 c. à soupe de mélasse Grandma
⅔ tasse de beurre fondu (ou d'huile)
1 c. à thé de vanille
3 tasses de lait
3 tasses de farine (moulue sur pierre, si vous en avez)
¼ tasse de graines de lin moulues ou de germe de blé
½ c. à thé de sel
4 c. à thé de poudre à pâte

Dans un grand bol, fouetter les œufs et le sucre. Incorporer la mélasse et la vanille. Ajouter en fouettant le beurre fondu et le lait. Dans un autre bol, mélanger la farine, les graines de lin, le sel et la poudre à pâte. Incorporer soigneusement les ingrédients secs au mélange humide, en évitant la formation de grumeaux. (S'il y a des grumeaux, continuer à fouetter jusqu'à consistance lisse.) Cuire les gaufres selon le mode d'emploi de votre gaufrier.

Muffins bruns à la bostonnaise

Gruau réconfortant à la cannelle et à la mélasse

Muffins bruns à la bostonnaise

½ tasse de farine de seigle
½ tasse de semoule de maïs jaune
½ tasse de farine tout usage ou de blé entier
¾ c. à thé de sel
1½ c. à thé de bicarbonate de soude
1 œuf
⅓ tasse de mélasse Grandma
⅓ tasse de cassonade foncée tassée
⅓ tasse d'huile végétale
*1 tasse de lait de beurre ou de lait sur**
½ c. à thé de vanille
1 tasse de raisins secs dorés, de raisins de Corinthe ou de canneberges séchées

Préchauffer le four à 400 °F et graisser 12 moules à muffins. Mélanger les farines, la semoule de maïs, le sel et le bicarbonate. Dans un autre bol, mélanger l'œuf, la mélasse, le sucre, l'huile, le lait de beurre et la vanille. Incorporer le mélange de lait de beurre et les fruits aux ingrédients secs. Remuer doucement jusqu'à ce que les ingrédients soient mélangés. Remplir aux trois quarts les moules à muffins préparés. Mettre au four 15 à 20 minutes (jusqu'à ce qu'un cure-dent ressorte sec).

* Pour surir le lait, ajouter 1 c. à soupe de vinaigre à la tasse de lait. Laisser reposer 5 minutes.

Gruau réconfortant à la cannelle et à la mélasse

1 tasse de flocons d'avoine à l'ancienne
3 tasses d'eau ou de lait
Mélasse Grandma (au goût)
Cannelle (au goût)
Noix

Mélanger les flocons d'avoine et l'eau ou le lait dans une casserole à couvercle. Porter à faible ébullition, couvrir et mijoter jusqu'à épaississement (10 à 15 minutes). Répartir dans des bols. Verser un peu de lait, ajouter un filet de mélasse et une pincée de cannelle sur le gruau. Des noix sont un ajout délicieux et sain.

Galettes à la mélasse

Galettes à la mélasse

Adapté d'une recette de 150 Essential Whole Grain Recipes
– Donne 18 galettes –

1¾ tasse de farine
1 tasse de farine de blé entier
½ tasse de graines de tournesol grillées et un peu plus pour la garniture
2½ c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de bicarbonate de soude
½ c. à thé de sel
½ tasse de beurre froid coupé en dés
1 tasse de lait de beurre ou de lait sur
¼ tasse de mélasse Grandma
1 œuf battu

Dans un grand bol, combiner la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate, les graines de tournesol et le sel.

Incorporer le beurre en morceaux et mélanger jusqu'à obtention d'une consistance granuleuse. (On peut passer le mélange au robot culinaire quelques secondes à la fois.)

Dans un autre bol, mélanger au fouet le lait de beurre, la mélasse et l'œuf.

Verser le mélange humide sur les ingrédients secs et mélanger juste assez pour lier le tout. Façonner la pâte en boule et la pétrir doucement sur une surface légèrement enfarinée jusqu'à l'obtention d'une pâte molle (4-5 fois).

Façonner doucement la pâte en un rectangle de 7 po x 10 po. Transférer sur une plaque à pâtisserie couverte de papier parchemin.

Faire des entailles peu profondes sur la pâte pour la diviser en neuf carrés. Marquer chaque carré d'une ligne diagonale pour obtenir des triangles.

Saupoudrer 2 ou 3 c. à soupe de graines de tournesol et les presser légèrement dans la pâte. Cuire 20 à 25 min au four à 400 °F jusqu'à ce que la surface soit dorée et que le centre soit ferme.

Laisser refroidir un peu avant de couper.

Pain au soda irlandais

Pain au soda irlandais

½ tasse de flocons d'avoine
*1¾ tasse de lait de beurre**
¼ tasse de mélasse Grandma
2 c. à soupe d'huile végétale
3 tasses de farine
½ tasse de farine de blé entier
1 c. à soupe de sucre
1½ c. à thé de sel
1 c. à thé de bicarbonate de soude
1 c. à thé de poudre à pâte
1 tasse de raisins de Corinthe

Verser les flocons d'avoine dans un bol. Incorporer le lait de beurre, la mélasse et l'huile. Réserver.

Mélanger les ingrédients secs dans un grand bol. Faire un puits au centre et y verser le mélange liquide en une seule fois. Ajouter les raisins.

Mélanger jusqu'à formation d'une masse molle, ni mouillée ni collante. Laisser reposer 3 minutes. Enfariner les mains et la surface de travail.

Déposer la pâte sur la surface enfarinée et la pétrir doucement, en saupoudrant de farine au besoin.

Pétrir doucement la pâte jusqu'à ce qu'elle puisse être divisée et façonnée en deux boules.

Placer la pâte sur une plaque à pâtisserie couverte de papier parchemin saupoudré de semoule de maïs.

Utiliser un couteau dentelé acéré pour faire deux entailles parallèles d'environ 3/4 po de profondeur sur la surface de la pâte. Laisser de l'espace entre les pains.

Cuire 20 minutes au four à 400 °F, puis 20 minutes de plus à 375 °F, jusqu'à ce que le pain soit foncé et croustillant.

Taper le dessous du pain avec un doigt; il est cuit lorsqu'il sonne creux.

Laisser refroidir les pains avant de les trancher.

* Vous pouvez utiliser du lait sur si vous n'avez pas de lait de beurre. Il suffit de verser 1½ c. à soupe de vinaigre dans une tasse à mesurer, puis du lait jusqu'à la marque de 1¾ tasse. Laisser reposer 5 minutes. Ou utiliser ¼ tasse de yogourt nature, ajouter du lait jusqu'à la marque de 1¾ tasse et bien mélanger.

Pain brun aux flocons d'avoine

Pain brun aux flocons d'avoine

2 tasses d'eau bouillante	*1 tasse d'eau chaude*
2 c. à soupe de beurre	*2 c. à thé de sucre*
2 c. à thé de sel	*⅔ tasse de mélasse Grandma*
1 tasse de flocons d'avoine	*6 tasses de farine*
2 c. à soupe de levure sèche	

Dans un grand bol, mélanger le beurre, le sel et les flocons d'avoine.

Verser les 2 tasses d'eau bouillante sur le mélange de flocons d'avoine. Laisser tiédir.

Dans un petit bol, mélanger la tasse d'eau chaude et le sucre. En remuant, incorporer la levure, puis verser dans le mélange tiédi d'avoine. Incorporer la mélasse.

Ajouter graduellement la farine (vous aurez peut-être à renverser la pâte sur le comptoir pour incorporer la dernière tasse de farine ou deux).

Diviser la pâte en deux, former des pains et les déposer dans deux moules à pain graissés.

Couvrir d'un linge propre et laisser lever jusqu'à ce que le volume ait doublé (environ 1,5 heure).

Mettre au four à 350 °F de 45 à 60 minutes, jusqu'à ce que les miches sonnent creux quand vous tapez dessus.

Retirer des moules pour laisser refroidir.

Pain de blé entier aux bananes et à la mélasse

Muffins à l'avoine et aux bananes avec mélasse

Pain de blé entier aux bananes et à la mélasse

½ tasse de beurre fondu ou d'huile de canola
¼ tasse de sucre
⅓ tasse de mélasse Grandma
2 œufs
*3 c. à soupe de yogourt ou de lait sur**
2 c. à thé de vanille
3 bananes mûres en purée (environ 1-1¼ tasse)
¾ tasse de farine de blé entier ou d'épeautre
1¼ tasse de farine ordinaire
1 c. à thé de bicarbonate de soude
½ c. à thé de poudre à pâte
¼ c. à thé de sel
1 c. à thé de cannelle
½ c. à thé de muscade

Graisser un grand moule à pain ou le tapisser de papier parchemin. Dans un grand bol, bien mélanger le beurre fondu et le sucre. Ajouter la mélasse, puis les œufs, un à la fois. Incorporer le yogourt, la vanille et les bananes en purée. Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate, le sel et les épices. Ajouter le mélange humide aux ingrédients secs et mélanger doucement, jusqu'à ce qu'ils soient combinés. (Ne pas trop mélanger.) Cuire 50 à 60 minutes au four à 350 °F. Laisser refroidir dans le moule pendant 10 minutes avant de le renverser sur une grille.

* Pour obtenir du lait sur, ajouter ¼ c. à thé de vinaigre à 3 c. à soupe de lait et laisser reposer 5 minutes.

Muffins à l'avoine et aux bananes avec mélasse

½ tasse de beurre ramolli
⅓ tasse de sucre
2 gros œufs
3 bananes mûres en purée (environ 1¼ tasse de purée)
¼ tasse de mélasse Grandma
½ tasse de yogourt nature ou de lait de beurre
1 c. à thé de vanille
1 c. à thé de bicarbonate de soude
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de cannelle
½ c. à thé de muscade
1½ tasse de farine ajoutée à la cuillère (la moitié de la farine peut être à grains entiers)
¾ tasse de flocons d'avoine

Préchauffer le four à 350 °F et préparer les moules à muffins. Dans un grand bol, battre le beurre et le sucre. Incorporer les œufs, un à la fois. Ajouter les bananes, la mélasse, le yogourt et la vanille. Bien mélanger. Saupoudrer du bicarbonate, du sel, de la cannelle et de la muscade. Bien mélanger. Ajouter la farine, ½ tasse à la fois, en mélangeant doucement et complètement. Incorporer doucement les flocons d'avoine. Déposer le mélange à la cuillère dans les moules. Cuire de 20 à 25 minutes, jusqu'à consistance ferme. Laisser refroidir 10 minutes avant de démouler.

Pain d'épices à la citrouille avec mélasse et gingembre

Pain d'épices à la citrouille avec mélasse et gingembre

2½ tasses de farine
½ c. à thé de bicarbonate de soude
1 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
2 c. à thé de cannelle moulue
1 c. à thé de gingembre moulu
½ c. à thé de muscade moulue
1 œuf
1 tasse de purée de citrouille (et non de garniture pour tarte à la citrouille)
½ tasse de cassonade
2 c. à soupe de beurre fondu
¼ tasse d'huile
¼ tasse de mélasse Grandma
½ tasse de lait de beurre
1 c. à soupe de gingembre frais haché (facultatif)
1 c. à thé de vanille

Garniture :
1 c. à thé de sucre turbiné
1 c. à thé de cannelle

Préchauffer le four à 350 °F. Graisser et enfariner un moule à pain de 9 po x 5 po ou le tapisser de papier parchemin. Dans un grand bol, mélanger la farine, le bicarbonate, la poudre à pâte, le sel, la cannelle, le gingembre moulu et la muscade. Dans un autre bol, fouetter l'œuf, la purée de citrouille, la cassonade, le beurre, l'huile, la mélasse et le lait de beurre. Ajouter le gingembre frais et la vanille. Faire un puits dans les ingrédients secs et y verser le mélange humide. Combiner le tout en mélangeant à peine. Étendre la pâte dans le moule à pain. Dans un petit bol, mélanger le sucre turbiné et le reste de la cannelle et en saupoudrer la pâte. Cuire de 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent ressorte sec. Laisser refroidir le pain 10 minutes avant de démouler et le placer sur une grille jusqu'à refroidissement complet.

Barres ermites tendres de maman

Gros biscuits à la mélasse de Katie

Biscuits et barres

Barres ermites tendres de maman

2 tasses + 2 c. à soupe de farine
2 c. à thé de bicarbonate de soude
2 c. à thé de cannelle
2 c. à thé de gingembre
¼ c. à thé de clou de girofle
¼ c. à thé de sel
½ tasse de beurre
1 tasse de cassonade
¼ tasse de mélasse Grandma
1 gros œuf
¾ tasse de raisins secs (ou de canneberges séchées)

Préchauffer le four à 375 °F. Dans un bol moyen, mélanger les ingrédients secs. Dans un grand bol, battre en crème le beurre et le sucre. Ajouter la mélasse, puis l'œuf. Bien mélanger, puis incorporer les ingrédients secs. Lorsque le mélange a la consistance d'une pâte, ajouter les raisins secs. Diviser la pâte en deux et la façonner en deux rouleaux de 12 po. Déposer sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin en laissant quelques pouces entre les rouleaux. Aplatir légèrement les rouleaux. Cuire 15 à 18 minutes. Retirer du four et laisser refroidir sur la plaque à pâtisserie. Couper en tranches diagonales.

Gros biscuits à la mélasse de Katie

4¾ tasses de farine
2 c. à thé de bicarbonate de soude
3 c. à thé de gingembre ou de cannelle
1 tasse de shortening ou de beurre
1 tasse de cassonade
2 œufs
⅓ tasse de lait
1 tasse de mélasse Grandma

Préchauffer le four à 375 °F. Dans un grand bol, monter en crème le shortening ou le beurre, le sucre et les œufs. Dans un autre bol, combiner les ingrédients secs. Ajouter les ingrédients secs au mélange crémeux en alternant la mélasse et le lait. Rouler ou étaler sur une surface légèrement enfarinée en gardant la pâte épaisse (jusqu'à 1 cm). Découper vos formes préférées. Cuire 10 à 15 minutes (surveiller de près après 10 minutes). Ces biscuits se congèlent très bien.

Biscuits ermites au chocolat et au gingembre

Biscuits tendres à la mélasse d'Ila

Biscuits ermites au chocolat et au gingembre

2 tasses de farine	*2 c. à soupe de cacao*
2 c. à thé de bicarbonate de soude	*½ tasse + 1 c. à soupe de beurre mou*
¼ c. à thé de sel	*1 tasse de cassonade*
2 c. à thé de cannelle	*1 œuf*
2 c. à thé de gingembre	*¼ tasse de mélasse Grandma*
1½ c. à thé de clou de girofle	*¾ tasse de brisures de chocolat*

Préchauffer le four à 375 °F. Monter en crème le beurre et le sucre jusqu'à consistance mousseuse, en raclant le bol au besoin. Ajouter l'œuf et mélanger, puis verser la mélasse. Dans un autre bol, combiner les ingrédients secs. Les ajouter aux ingrédients humides et bien mélanger. En remuant, incorporer les brisures de chocolat. Diviser la pâte en deux pour former deux rouleaux d'une longueur d'environ 12 po. Déposer sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin, en laissant un espace d'environ 3 po entre chaque rouleau (ils vont s'aplatir en cuisant). Cuire 15 à 18 minutes. Ne pas les laisser devenir trop foncés sur les bords; ils resteront moelleux.

Glaçage : ½ tasse de sucre à glacer 1 c. à soupe de lait

Mélanger les ingrédients; si la consistance est trop épaisse, délayer avec une goutte de lait.

Verser sur les rouleaux cuits et refroidis. Laisser durcir avant de couper les biscuits.

Biscuits tendres à la mélasse d'Ila

1 tasse de sucre	*3½ à 4 tasses de farine*
¾ tasse de beurre	*2 c. à thé de bicarbonate de soude*
2 œufs	*1 c. à thé de cannelle*
1 tasse d'eau bouillante	*½ c. à thé de clou de girofle*
1 tasse de mélasse Grandma	*Une pincée de sel*
	Raisins secs (facultatifs)

Préchauffer le four à 375 °F. Mélanger les ingrédients dans l'ordre. Déposer sur une plaque à biscuits tapissée de papier parchemin. Cuire 10 minutes. Assembler les biscuits en sandwich avec un glaçage de base aromatisé à la cannelle, au citron ou au gingembre. Réfrigérer la pâte 15 minutes avant de la faire cuire si les biscuits sont trop minces à votre goût.

Biscuits craquants au chocolat et à la mélasse

Biscuits croustillants à l'orange et aux épices

Biscuits craquants au chocolat et à la mélasse

Adapté d'une recette de www.marthastewart.com
- Donne environ 3 douzaines -

½ tasse de brisures de chocolat (les plus foncées possible)
1½ tasse et 1 c. à soupe de farine
1¼ c. à thé de gingembre moulu
1 c. à thé de cannelle moulue
¼ c. à thé de clou de girofle moulu
¼ c. à thé de muscade moulue
1 c. à soupe de poudre de cacao non sucré
½ tasse de beurre
½ tasse de cassonade foncée, tassée
¼ tasse de mélasse Grandma
1 c. à thé de bicarbonate de soude
1½ c. à thé d'eau bouillante
¼ tasse de sucre granulé (pour rouler)
1 tasse de brisures de chocolat blanc, fondues (pour tremper)

Préchauffer le four à 325 °F. Couvrir deux plaques à pâtisserie de papier parchemin. Dans un bol moyen, tamiser la farine, le gingembre moulu, la cannelle, le clou de girofle, la muscade et le cacao.

Dans un autre bol, battre le beurre et la cassonade. Ajouter la mélasse et battre jusqu'à ce que le tout soit lié.

Dans un petit bol, dissoudre le bicarbonate dans 1½ c. à thé d'eau bouillante. Incorporer en battant la moitié du mélange de farine à celui à base de beurre. Incorporer le mélange à base d'eau, puis le reste du mélange de farine.

Ajouter le chocolat. Réfrigérer si vous avez le temps. Façonner la pâte en boules de 1½ pouce; rouler dans le sucre granulé. Cuire à 325 °F jusqu'à ce que la surface craquèle légèrement (10 à 12 min). Laisser refroidir et tremper dans le chocolat fondu.

Biscuits croustillants à l'orange et aux épices

3 tasses de farine
1½ c. à thé de bicarbonate de soude
Zeste râpé d'une orange (facultatif)
½ tasse de mélasse Grandma
1 c. à thé de cannelle
1½ c. à thé de gingembre
⅛ c. à thé de clou de girofle moulu
¼ c. à thé de piment de la Jamaïque
1 tasse de beurre ramolli
1 tasse de cassonade
1 œuf
1 c. à thé de vanille
Sucre pour rouler

Préchauffer le four à 375 °F. Dans un bol moyen, mélanger la farine, les épices, le bicarbonate et le zeste d'orange. Dans un grand bol, monter en crème le beurre et le sucre. Ajouter l'œuf, la mélasse et la vanille. Incorporer les ingrédients secs et mélanger jusqu'à homogénéité. Former des boules de 1½ po et les rouler dans le sucre. Cuire 8 à 10 min ou jusqu'à ce que la pâte ait pris.

Barres de céréales croustillantes au beurre d'amandes de Vanessa

Barres de céréales croustillantes au beurre d'amandes de Vanessa

- Donne 24 carrés -

2 tasses de flocons d'avoine (non instantanés)
2 tasses de céréales Rice Krispies
¼ tasse de graines de lin moulues
½ tasse de mélasse Grandma
½ tasse de cassonade
½ tasse de beurre d'amandes
½ tasse d'amandes effilées, de graines de citrouille ou de graines de tournesol (ou mélange de celles-ci)
½ tasse de brisures de chocolat noir ou de canneberges séchées (ou ¼ tasse de chacun)

Tapisser de papier parchemin un moule de 9 po x 13 po ou le graisser. Réserver.

Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, les céréales et les graines de lin moulues.

Mesurer les amandes et le chocolat et réserver. Dans une petite casserole, combiner la mélasse et la cassonade. Cuire à feu moyen jusqu'à dissolution de la cassonade, puis porter à ébullition pour 30 à 60 secondes.

Retirer du feu et ajouter rapidement le beurre d'amandes et bien mêler. En travaillant rapidement, verser le mélange de cassonade sur les ingrédients secs et bien mélanger.

Ajouter rapidement les amandes et les brisures de chocolat, en utilisant les mains au besoin.

Toujours rapidement, presser le mélange dans le moule. Laisser refroidir et couper en carrés.

Barres sucrées à l'avoine et aux graines de lin

Biscuits réfrigérés au gingembre

Barres sucrées à l'avoine et aux graines de lin

5 c. à soupe de beurre (ou d'huile de coco)
3 c. à soupe de cassonade
¼ tasse de mélasse Grandma
2½ tasses de flocons d'avoine
2 c. à soupe de graines de lin moulues ou de poudre d'amande
½ c. à thé de vanille

Dans un bol moyen, mélanger le beurre, la mélasse et la cassonade. Chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le beurre et la cassonade soient fondus. Faire bouillir 60 secondes. Retirer du feu et ajouter la vanille. Incorporer les flocons d'avoine et les graines de lin (ou poudre d'amande). Bien mélanger. Presser le mélange dans un moule à tarte graissé (ou tapissé de papier parchemin). Cuire à 350 °F 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les bords commencent à brunir. Laisser complètement refroidir dans le moule. Couper dans le moule ou sur une planche à découper.

Biscuits réfrigérés au gingembre

1 tasse de beurre
⅓ tasse de cassonade
⅔ tasse de mélasse Grandma
3 tasses de farine
2 c. à thé de bicarbonate de soude
½ c. à thé de sel
2 c. à thé de gingembre
1 c. à thé de cannelle
½ c. à thé de clou de girofle
¼ c. à thé de muscade ou de piment de la Jamaïque

Mélanger les ingrédients dans l'ordre. Former trois rouleaux de pâte et congeler ou réfrigérer jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

Préchauffer le four à 350 °F. Retirer la pâte du congélateur (ou du réfrigérateur) environ 15 minutes avant de couper les rouleaux en tranches de 0,25 po d'épaisseur. Cuire environ 10 minutes sur une plaque à biscuits couverte de papier parchemin. Bien surveiller – les biscuits doivent être croustillants, mais pas trop foncés.

Brownies aux amandes et aux épices

Brownies aux amandes et aux épices

1 tasse d'amandes moulues
1 tasse de sucre
½ c. à thé de cannelle ou de gingembre moulu
3 c. à soupe de poudre de cacao
4 c. à soupe de farine
¼ c. à thé de poudre à pâte
¼ c. à thé de sel
4 œufs
3 c. à soupe de mélasse Grandma
150 g de chocolat noir de qualité, haché (environ 1,5 tablette)

(De la farine sans gluten peut être utilisée.)

Préchauffer le four à 350 °F.

Dans un bol moyen, mélanger les ingrédients secs. Dans un petit bol, mélanger au fouet les œufs et la mélasse. Les ajouter aux ingrédients secs et bien mélanger. Incorporer le chocolat. Verser dans un moule à gâteau rond ou carré de 8 po, graissé et enfariné. Cuire 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la consistance soit ferme et que les brownies commencent à se détacher des bords du moule.

Bouchées brownies à la mélasse

Bouchées brownies à la mélasse

Adapté d'une recette de CHOW.com

1 tasse de brisures de chocolat noir ou de chocolat mi-sucré haché en gros morceaux
½ tasse de beurre coupé en morceaux
¼ tasse de mélasse Grandma
1 c. à soupe de poudre de cacao non sucré
2 gros œufs
1 tasse de sucre
1 c. à thé d'extrait de vanille
½ c. à thé de poudre à pâte
¼ c. à thé de sel fin
1 tasse de farine

Préchauffer le four à 350 °F. Tapisser un moule à pâtisserie en métal de 8 po x 8 po de papier parchemin.

Dans une casserole moyenne, mélanger le chocolat et le beurre et faire cuire à feu doux, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit fondu et lisse. Retirer du feu, ajouter la mélasse et laisser refroidir légèrement, environ 5 minutes.

Dans un grand bol, mélanger les œufs, le sucre, la vanille, la poudre à pâte, le cocoa et le sel et remuer jusqu'à consistance homogène. Incorporer le mélange à base de chocolat et remuer jusqu'à ce que le tout soit bien lié. Ajouter la farine et l'incorporer, sans trop travailler la pâte.

Verser la pâte dans le moule préparé (en l'étendant et en lissant le dessus). Cuire 30 minutes (jusqu'à ce que le centre soit ferme). Placer sur une grille pour laisser les brownies refroidir au moins 20 minutes. Si vous les aimez plus moelleux, les retirer un peu plus tôt.

Gâteau au blé entier à la compote de pommes

Pain d'épices de Signal Hill

Gâteaux et desserts

Gâteau au blé entier à la compote de pommes

Adapté d'une recette de Martha Stewart Everyday Food

1½ tasse de farine de blé entier ou d'épeautre
1½ tasse de farine
2 c. à thé de bicarbonate de soude
1 c. à thé de sel
1½ c. à thé de cannelle
1¼ c. à thé de cardamome
1 tasse de beurre ramolli
2 tasses de cassonade légère, tassée
¼ tasse de mélasse Grandma
2 œufs
2 tasses de compote de pommes

Préchauffer le four à 350 °F. Dans un grand bol, mélanger la farine, le bicarbonate, le sel et les épices. Dans un autre bol, battre le beurre, la cassonade et la mélasse jusqu'à consistance mousseuse. Ajouter les œufs, un à la fois. Ajouter graduellement le mélange de farine en battant juste assez pour l'incorporer. Verser la compote de pommes. Déposer à la cuillère dans un moule à cheminée graissé et enfariné de 9 po. Lisser le dessus. Cuire 50 à 60 minutes, jusqu'à ce que le gâteau se détache du bord du moule et qu'un cure-dent ressorte sec. Passer un couteau autour du gâteau pour le décoller du moule. Laisser refroidir 10 minutes sur une grille, puis démouler. Laisser refroidir complètement avant de servir.

Pain d'épices de Signal Hill

2 tasses de farine
1½ c. à thé de bicarbonate de soude
½ c. à thé de sel
½ tasse de sucre
1 c. à thé de gingembre
1 c. à thé de cannelle
½ tasse de beurre mou
¾ tasse de mélasse Grandma
1 œuf
1 tasse d'eau bouillante

Préchauffer le four à 350 °F. Graisser et enfariner un moule carré de 8 po (ou le tapisser de papier parchemin). Dans un grand bol, tamiser ensemble les ingrédients secs. Ajouter le beurre, la mélasse et l'œuf et battre 2 minutes ou 300 fois à la main. Verser l'eau bouillante. Battre encore 2 minutes et verser dans le moule préparé. Cuire 50 à 55 minutes ou jusqu'à ce que le gâteau reprenne sa forme quand on y touche légèrement.

Pain d'épices à l'expresso

Croustade aux pommes et canneberges

Pain d'épices à l'expresso

Adapté d'une recette de *Bon Appetit*

3¼ tasses de farine
5 c. à thé de gingembre moulu
2½ c. à thé de bicarbonate de soude
1½ c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de sel
1 tasse de sucre
¼ tasse de yogourt ou de crème sure
1 tasse de mélasse Grandma
2 gros œufs
2 c. à thé de vanille
1 tasse de café fort ou d'expresso chaud
1 tasse d'huile

Préchauffer le four à 350 °F. Graisser et enfariner un moule à cheminée de 12 tasses. Dans un bol moyen, mélanger la farine, le gingembre, la cannelle, le bicarbonate et le sel. Dans un grand bol, fouetter la mélasse, le sucre, le yogourt, les œufs et la vanille. Incorporer le café chaud et l'huile. Verser les ingrédients secs sur le mélange humide et bien mélanger. Verser le tout dans le moule préparé et cuire 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent ressorte sec et que le gâteau commence à se détacher du bord du moule. Refroidir 20 minutes dans le moule, puis renverser (délicatement) sur une assiette. Saupoudrer de sucre à glacer et servir avec de la crème fouettée aromatisée à la cannelle.

Croustade aux pommes et canneberges

Mélange :
5-6 pommes pelées et tranchées
½ tasse de canneberges (fraîches ou congelées)
½ tasse de mélasse Grandma
½ c. à thé de cannelle
1 c. à soupe de beurre à appliquer

Garniture :
1 tasse de farine
1 tasse de flocons d'avoine
½ tasse de cassonade
½ tasse de beurre, ramolli

Mélange : Dans un plat de cuisson moyen, déposer les pommes et les canneberges. Verser la mélasse, saupoudrer de cannelle et ajouter des noix de beurre.

Garniture : Mélanger la farine, les flocons d'avoine et la cassonade. Ajouter le beurre et former un mélange qui s'émiette; en saupoudrer les pommes. Enfourner à 375 °F environ 35 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Servir chaud ou froid.

Carrés au beurre et à la mélasse

Pain d'épices aux pêches

Carrés au beurre et à la mélasse

1 tasse de beurre
1½ tasse de cassonade
½ tasse de mélasse Grandma
2 œufs (à la température ambiante)
1 c. à thé de vanille
1 tasse de farine à pâtisserie de blé entier
1½ tasse de farine ordinaire
1 c. à thé de bicarbonate de soude
1 c. à thé de gingembre
¼ c. à thé de sel
½ - ¾ tasse de brisures de chocolat

Préchauffer le four à 350 °F. Tapisser de papier parchemin un moule de 9 po x 13 po ou le graisser. Dans une casserole moyenne, faire fondre le beurre et le laisser bouillir un peu jusqu'à ce qu'il commence à dorer et dégage une délicieuse odeur de caramel. Selon la casserole, prévoir 10 à 15 minutes pour cette étape. Laisser le beurre refroidir quelques minutes; incorporer la cassonade et la mélasse. Verser dans un grand bol, puis ajouter les œufs, un à la fois, en mélangeant bien après chacun. Ajouter la vanille. Dans un autre bol, mélanger les farines, le bicarbonate, le gingembre et le sel; incorporer le mélange de beurre et de cassonade. Ajouter les brisures de chocolat et bien mélanger le tout. Verser la pâte dans le moule, en l'étalant jusqu'aux bords. (Cette pâte est un peu raide.) Mettre au four 30 à 35 minutes. Ne pas trop faire cuire! Laisser refroidir environ 10 minutes dans le moule, puis retirer du moule avec le papier parchemin et placer sur une grille.

Pain d'épices aux pêches

2 tasses de farine
1 tasse de cassonade
1 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de bicarbonate de soude
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de cannelle
1½ c. à thé de gingembre
⅔ tasse de beurre, fondu
1 tasse de lait
½ tasse de mélasse Grandma
2 œufs battus
2 c. à thé de vanille
2 ou 3 pêches, pelées et coupées en tranches minces

Préchauffer le four à 350 °F. Graisser et enfariner un moule à gâteau carré ou rond de 9 po. (Un moule à charnière convient aussi et permet de servir le gâteau quand il est encore chaud.) Mélanger la farine, la cassonade, la poudre à pâte, le bicarbonate, le sel et les épices. Dans un autre bol, mélanger au fouet le beurre fondu, le lait, la mélasse, les œufs et la vanille. Combiner délicatement les mélanges humide et sec. Verser dans le moule et disposer les tranches de pêches sur le dessus. Enfourner 45 à 50 minutes. Servir seul ou garni d'un peu de crème fouettée sucrée.

Muffins aux carottes avec glaçage au fromage à la crème et à la mélasse

Muffins aux carottes avec glaçage au fromage à la crème et à la mélasse

2 tasses de farine
1 tasse de farine à pâtisserie de blé entier
4 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de bicarbonate de soude
½ c. à thé de sel
1 tasse de cassonade
1 c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de muscade
¼ tasse de mélasse Grandma
½ tasse de beurre
1 tasse de lait
½ tasse de yogourt nature
3 œufs
1 c. à thé de vanille
1 tasse de carottes finement râpées

Préchauffer le four à 350 °F et préparer les moules à muffins. Dans une petite casserole, faire fondre le beurre. Retirer du feu et incorporer la mélasse. Dans un bol moyen, battre les œufs. Incorporer au fouet le lait et le yogourt, puis ajouter le mélange de beurre et de mélasse et la vanille. Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate, le sel, la cassonade, la cannelle et la muscade. Ajouter lentement le mélange liquide et remuer juste assez pour mélanger. Ajouter les carottes et bien mélanger. Déposer le mélange à la cuillère dans les moules et cuire environ 20 minutes.

Glaçage au fromage à la crème et à la mélasse

1 paquet de 250 g de fromage à la crème, ramolli
2 c. à soupe de beurre, ramolli
3-4 c. à soupe de mélasse Grandma
1 c. à thé de vanille

Battre le beurre et le fromage à la crème jusqu'à consistance lisse. Incorporer la mélasse et la vanille.

Pain d'épices facile aux pommes

Petits gâteaux aux graines de lin et bleuets

Pain d'épices facile aux pommes

½ tasse d'huile
2 tasses de farine
1½ c. à thé de bicarbonate de soude
1 c. à thé de gingembre
1 c. à thé de cannelle
½ c. à thé de clou de girofle
½ c. à thé de sel
½ tasse de mélasse Grandma
½ tasse de cassonade
1 œuf
1 c. à thé de vanille
½ tasse d'eau bouillante
4 pommes sures, pelées et en dés de 0,5 po

Préchauffer le four à 350 °F. Dans un bol moyen, mélanger la farine, le bicarbonate, le gingembre, la cannelle, le clou de girofle et le sel. Dans un autre bol, fouetter l'huile, la mélasse, la cassonade, l'œuf, la vanille et ½ tasse d'eau bouillante. Ajouter le mélange à base de farine et mélanger juste assez pour lier le tout. Incorporer doucement les pommes. Verser la pâte dans un moule à gâteau rond de 9 po. Cuire 45 minutes (jusqu'à ce qu'un cure-dent ressorte sec).

Petits gâteaux aux graines de lin et bleuets

½ tasse de mélasse Grandma
½ c. à thé de bicarbonate de soude
½ tasse de beurre, ramolli
½ tasse de sucre
1 œuf
½ tasse de lait
½ c. à thé de vanille
1¾ tasse de farine (la moitié de la farine peut être à grains entiers)
¼ tasse de graines de lin
3 c. à thé de poudre à pâte
¼ c. à thé de sel
1 c. à thé de cannelle
1 c. à thé de gingembre
1 tasse de bleuets

Préchauffer le four à 350 °F. Graisser un moule à gâteau rond ou carré de 8 po et couvrir le fond de papier parchemin. Mélanger le bicarbonate et la mélasse. Dans un bol moyen, monter en crème le beurre et le sucre; ajouter l'œuf, la vanille et le mélange de mélasse. Mélanger les autres ingrédients secs. Ajouter les ingrédients secs au mélange au beurre, en alternant avec le lait. Incorporer les bleuets. Verser dans le moule préparé et cuire environ 45 minutes.

Carottes et panais glacés à la mélasse et aux herbes

Chou-fleur rôti à la mélasse et au chili

Plats d'accompagnement

Carottes et panais glacés à la mélasse et aux herbes

1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de beurre
2 ou 3 carottes pelées
2 ou 3 panais pelés
2 c. à soupe de mélasse Grandma
*3 brins de marjolaine ou de thym (ou 1 c. à thé d'herbes séchées)**
Sel de mer et poivre au goût

Couper les légumes en julienne. Chauffer l'huile et le beurre dans une grande casserole. Une fois le beurre fondu, ajouter les légumes. Sauter en remuant fréquemment jusqu'à ce que les légumes s'attendrissent. Incorporer la mélasse et continuer à remuer jusqu'à ce que les légumes soient cuits au goût. Saupoudrer d'herbes, saler et poivrer.

* Utiliser les herbes préférées, fraîches ou séchées.

Chou-fleur rôti à la mélasse et au chili

1 tête de chou-fleur, coupée en fleurons
2 c. à thé de poudre de chili
1 c. à thé de cumin
1 ou 2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de mélasse Grandma
¼ c. à thé de sel

Dans un grand plat de cuisson, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que le chou-fleur en soit bien enrobé. Choisir un plat assez grand pour recevoir le chou-fleur en une seule couche.

Cuire au four à 375 °F 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit doré et tendre. Remuer souvent pour assurer une cuisson uniforme.

Salade de chou et carottes avec vinaigrette à la mélasse et à l'orange

3 tasses de carottes râpées
3 tasses de chou rouge émincé
½ tasse de noix hachées ou de graines de tournesol grillées
¼ tasse de persil ou de coriandre haché
⅓ tasse de raisins de Corinthe

Assaisonner la salade avec cette vinaigrette facile :

Vinaigrette à l'orange :
3 c. à soupe de vinaigre de cidre
1 c. à thé de zeste d'orange
2 c. à soupe de jus d'orange
2½ c. à thé de moutarde de Dijon
½ c. à thé de cumin (facultatif)
2 c. à soupe de mélasse Grandma
⅔ tasse d'huile (moitié huile d'olive, moitié huile de noix, si vous en avez)
Sel et poivre au goût

Mettre tous les ingrédients, sauf l'huile, dans un pot Mason et bien agiter. Vérifier que la moutarde est bien incorporée, puis ajouter l'huile et bien agiter de nouveau. Ou mélanger le tout dans un bol, dans le même ordre.

Avant de servir, presser un demi-citron au-dessus de la salade et ajouter le zeste d'un citron.

Salade aux fraises et aux épinards avec vinaigrette à la mélasse

Quartiers de patates douces au piment et à la mélasse

Salade aux fraises et aux épinards avec vinaigrette à la mélasse

Quantité de pousses d'épinards suffisante pour nourrir votre tribu
2 ou 3 c. à soupe de noix de pin grillées
1 chopine de fraises, lavées et coupées en tranches

Vinaigrette à la mélasse :
⅔ tasse d'huile d'olive
4 c. à soupe de vinaigre (cidre, xérès ou vin rouge)
2 c. à soupe de mélasse Grandma
4 c. à thé de moutarde de Dijon
½ c. à thé d'origan
Sel de mer et poivre au goût

Fouetter ensemble le vinaigre et la moutarde jusqu'à consistance lisse. Ajouter la mélasse et bien mélanger. Verser l'huile en un mince filet, en fouettant bien pour mélanger le tout.

Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.

Quartiers de patates douces au piment et à la mélasse

4 patates douces moyennes coupées en quartiers
Enrobage :
1½ c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de mélasse Grandma
¼ ou ½ c. à thé de sel
1 c. à thé de cassonade
1 c. à soupe de poudre de chili
¼ c. à thé de piment chipotle séché (ou plus, si vous aimez le goût relevé)

Mélanger les ingrédients de l'enrobage et envelopper les quartiers de patates douces de ce mélange (le faire à la main pour que les quartiers soient couverts uniformément). Disposer en une couche mince sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin.

Cuire à 400 °F 20 à 30 minutes, en tournant les patates au moins une fois. Les servir chaudes et saupoudrées d'un peu de sel.

Côtelettes de porc glacées au cidre et à la mélasse accompagnées de pommes sautées

Truite glacée à la mélasse avec orange et thym

Plats principaux

Côtelettes de porc glacées au cidre et à la mélasse accompagnées de pommes sautées

4 côtelettes de porc (ou tranches de filet de porc)
Sel et poivre au goût
1-2 c. à soupe d'huile d'olive
½ tasse de cidre ou de jus de pomme
½ tasse de mélasse Grandma
1 c. à thé de thym séché ou 3-5 branches de thym frais
2 c. à thé de vinaigre de cidre
2 c. à thé de moutarde de Dijon
2 pommes sures, pelées, évidées et coupées chacune en 8 ou 10 quartiers

Sécher les côtelettes et les saler et poivrer. Dans une sauteuse assez grande, faire chauffer l'huile à feu moyen jusqu'à ce qu'elle grésille et déposer les côtelettes. Cuire 2 ou 3 minutes de chaque côté jusqu'à cuisson complète (attention de ne pas trop les cuire). Transférer les côtelettes dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium pour qu'elles restent chaudes. Dans la même sauteuse, verser le cidre et la mélasse, en fouettant pour incorporer les jus de cuisson et gratter tous les petits morceaux qui ont du goût. Incorporer le vinaigre et la moutarde. Mettre le thym. Déposer les tranches de pommes en une seule couche et laisser cuire pendant que le sirop épaissit. Retourner les pommes et cuire jusqu'à tendreté. Déposer les côtelettes dans les assiettes et les accompagner des pommes en sauce.

Truite glacée à la mélasse avec orange et thym

¼ tasse de mélasse
¼ c. à thé de flocons de piment rouge broyé
Zeste d'une orange
½ c. à thé de thym séché ou 1½ c. à thé de thym frais, haché
Une pincée de sel de mer
Assez de truite pour 4 personnes

Mélanger tous les ingrédients, sauf la truite. Bien badigeonner les filets et mettre au four à 450 °F pendant environ 5 minutes. Retirer du four, badigeonner encore et remettre au four jusqu'à ce que la cuisson soit à votre goût.

Brochettes de steak avec marinade à la mélasse et au chili

Chili à la dinde et aux haricots noirs de maman

Brochettes de steak avec marinade à la mélasse et au chili

¼ tasse de cassonade
¼ tasse de mélasse Grandma
3 c. à soupe de sauce soya
2 c. à soupe de vinaigre de cidre
5 gousses d'ail, pelées et écrasées
1 c. à soupe de gingembre frais, pelé et haché
1 c. à soupe de poudre de chili
¼ c. à thé de poivre noir fraîchement moulu
2 lb de steak, en cubes de 1 ou 1,5 po

Dans un bol moyen, mélanger au fouet la cassonade, la mélasse, la sauce soya, le vinaigre, l'ail, le gingembre, la poudre de chili et le poivre noir frais moulu jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute. Mettre les cubes de viande dans la marinade et les remuer avec les mains jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Réfrigérer de 1 à 4 heures, à couvert, en remuant à quelques reprises. Si on utilise des brochettes en bois, les faire tremper dans l'eau au moins 30 minutes. Enfiler la viande sur les brochettes, en laissant un espace entre les cubes pour une cuisson uniforme. Régler le four à broil. Placer les brochettes sur une plaque à biscuits tapissée de papier d'aluminium et faire griller à 4 ou 6 po de l'élément chauffant. Retourner les brochettes après 3 ou 4 minutes et vérifier la cuisson après 3 ou 4 autres minutes. Continuer jusqu'à la cuisson désirée. Réserver la marinade, puis la faire mijoter 10 minutes dans une petite casserole. Passer au tamis et servir avec les brochettes.

Chili à la dinde et aux haricots noirs de maman

2 tasses de petits haricots noirs secs, trempés et cuits (ou environ 4 tasses de haricots cuits)
1 ou 2 c. à soupe de mélasse Grandma
1 lb de dinde hachée
2 oignons, en dés
3 piments jalapenos
1 gros poivron rouge, en dés
4 gousses d'ail, pressées
1 c. à soupe de pâte de tomates
¼ tasse de poudre de chili
¼ c. à thé de chipotle séché (facultatif)
2 boîtes de tomates en dés
1½ tasse de bouillon
2 c. à thé d'origan séché
¼ tasse d'huile, divisée
Sel au goût

Faire chauffer 2 c. à soupe d'huile à feu moyen dans une grande casserole à fond épais et faire dorer la dinde hachée jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose. Transférer dans un bol.

Dans la même casserole, chauffer les 2 c. à soupe d'huile restantes et sauter les oignons, les piments et le poivron. Ajouter l'ail, la pâte de tomates et la poudre de chili, puis mélanger pour combiner les ingrédients. Ajouter les tomates, la dinde (jus de cuisson compris), les haricots et le bouillon. Faire mijoter, puis ajouter l'origan, la mélasse et le sel.

Saumon glacé à la sauce soya et mélasse

Filet de porc glacé à la mélasse

Saumon glacé à la sauce soya et mélasse

Pour 4 personnes

¼ tasse de sauce soya ou tamari
¼ tasse de mélasse Grandma
2 c. à soupe de vin blanc ou de xérès
Pincée de flocons de piment fort ou de poivre noir frais moulu
Filets ou darnes de saumon pour 4 personnes
Persil ou ciboulette pour garnir

Mélanger les premiers ingrédients. Déposer le saumon dans un plat et verser la moitié de la marinade. Laisser reposer 30 minutes, en retournant une fois.

Retirer le saumon du plat, jeter la marinade et déposer le poisson dans un plat tapissé de papier parchemin. Badigeonner de marinade et cuire 5 minutes à 450 °F. Retirer du four, badigeonner de nouveau de marinade et remettre au four jusqu'à la cuisson désirée.

Badigeonner de marinade avant de servir.

Filet de porc glacé à la mélasse

Pour 4 personnes

1 filet de porc, de 1 à 1½ livre environ
2 c. à soupe d'huile d'olive
¼ tasse de gelée de groseilles
3 c. à soupe de mélasse Grandma
2 gousses d'ail, tranchées sur la longueur
2 c. à soupe d'origan frais haché ou 2 c. à thé d'origan séché (ou du thym ou du romarin)

Préchauffer le four à 350 °F. Faire chauffer la gelée et la mélasse dans une petite casserole et fouetter jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Réserver. Saler et poivrer le filet de porc. Faire de petites entailles, espacées d'environ 1 po, sur le dessus du filet de porc et y glisser les tranches d'ail. Chauffer l'huile dans une poêle à frire et bien dorer le filet de porc sur tous les côtés. Transférer dans une rôtissoire tapissée de papier parchemin et badigeonner de gelée. Saupoudrer d'origan et mettre au four. Badigeonner toutes les 10 minutes. Cuire environ 25 minutes ou jusqu'à 145 °F (insérer le thermomètre dans la partie la plus épaisse). Retirer du four, couvrir et laisser reposer 15 à 20 minutes avant de trancher.

Crevettes grillées glacées à la mélasse

Aiglefin cajun

Crevettes grillées glacées à la mélasse

4 gousses d'ail émincées
½ tasse de mélasse Grandma
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de sauce Worcestershire
½ c. à thé de thym séché
1 c. à thé de paprika
½ c. à thé d'origan
¼ c. à thé de poivre de Cayenne
Une pincée de sel de mer
Poivre frais moulu, au goût
2 c. à soupe d'eau
1½ lb de crevettes crues, pelées

Combiner tous les ingrédients, sauf les crevettes, et bien mélanger. Déposer les crevettes dans un plat; ajouter la marinade en remuant pour bien enrober le tout. Mariner au réfrigérateur jusqu'à 2 heures.

Enfiler les crevettes sur des brochettes préparées et les faire griller à feu moyen jusqu'à cuisson complète (elles deviennent roses), en les retournant une fois.

Aiglefin cajun

⅓ tasse d'huile d'olive
1 gousse d'ail pressée ou émincée
¼ oignon en dés
1 c. à soupe de mélasse Grandma
1 c. à soupe de sauce soya ou tamari
2 c. à soupe de jus de citron (environ un demi-citron)
Zeste d'un demi-citron
2½ c. à thé de paprika
¼ c. à thé de paprika fumé
Pincée de poivre de Cayenne (ou plus, au goût)
1 c. à thé de thym séché
½ c. à thé de romarin séché
1 feuille de laurier
2 c. à soupe de coriandre ou de persil frais (haché)
Un trait de sauce Worcestershire
1 à 1¼ lb de poisson blanc ferme (aiglefin ou morue)

Dans un plat de cuisson, bien mélanger tous les ingrédients, sauf le poisson; puis y déposer le poisson et, à l'aide d'une cuillère, le recouvrir de cette marinade.

Laisser mariner 30 minutes au réfrigérateur.

Mettre le tout (poisson et marinade) au four à 450 °F pour 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit à point.

Soupe de maman aux poivrons rouges rôtis et aux lentilles

Soupe de maman aux poivrons rouges rôtis et aux lentilles

2 c. à soupe d'huile d'olive
1 oignon en dés
4 gousses d'ail émincées
Pincée de piment rouge broyé
1 boîte (28 oz) de tomates broyées ou pot de coulis de tomates
2-4 tasses de bouillon de légumes ou d'eau
1 pot de poivrons rouges rôtis, rincés et coupés en petits dés (environ 1½ tasse)
1 feuille de laurier
¾ tasse de lentilles rouges sèches
½ c. à soupe de mélasse Grandma
2 c. à thé d'origan séché
Sel de mer au goût
Filet de citron

Variantes :

Marocaine
½ c. à thé de cumin
1 c. à thé de paprika
Pincée de paprika fumé
1½ tasse de haricots blancs cuits
2 poignées généreuses de jeunes épinards
¼ tasse de coriandre ou de persil haché

Mexicaine
½ c. à soupe de poudre de chili
½ c. à thé de cumin
1½ tasse de maïs surgelé
Poignée de coriandre hachée

Dans une grande casserole, faire sauter l'oignon dans l'huile à feu moyen jusqu'à ce qu'il commence à brunir.

Ajouter l'ail, le piment rouge broyé, les tomates, le bouillon et la feuille de laurier. Remuer et porter à faible ébullition.

Ajouter les poivrons rouges et les lentilles et ramener à ébullition. Remuer souvent. Une fois les lentilles cuites, ajouter la mélasse et l'origan. Ajouter du sel et un filet de citron.

À déguster tel quel ou y ajouter les ingrédients de la version mexicaine ou marocaine. Réchauffer au besoin.

Servir immédiatement.

Côtes levées à s'en lécher les doigts

Côtes levées à s'en lécher les doigts

2 carrés de côtes de dos (4-5 lb)
1 bière (ou 1 tasse de bouillon ou de jus de viande)

Mélange d'épices :
1 c. à soupe de poudre d'oignon
2 c. à thé de poudre d'ail
2 c. à thé de paprika
½ c. à thé de paprika fumé
¼ c. à thé de poivre de Cayenne

Sauce :
½ tasse de mélasse Grandma
½ tasse de ketchup
2 grosses gousses d'ail émincées
1½ c. à thé de moutarde de Dijon
1 c. à soupe de vinaigre de cidre
1 c. à soupe de coriandre hachée
1 c. à thé de poivre noir frais moulu
1 c. à thé de sel

Braisage : Retirer la membrane qui couvre la partie osseuse des côtes. Dans une grande rôtissoire, déposer les côtes levées en une seule couche, le côté de la viande en bas. Verser la bière, bien couvrir et braiser à 350 °F pendant une heure.

Mélange d'épices : Retirer les côtes levées de la rôtissoire et appliquer le mélange d'épices. Couper en côtes individuelles. Tapisser une grande rôtissoire de papier d'aluminium ou de papier parchemin. Déposer les côtes en une seule couche, côté viande vers le haut. Mettre au four à 425 °F sans couvrir (25-30 min) jusqu'à ce que les côtes soient dorées. Égoutter le gras de la rôtissoire.

Sauce : Mélanger tous les ingrédients et badigeonner le côté viande des côtes avec un tiers de la sauce. Remettre au four sans couvrir 5 minutes de plus; badigeonner et cuire encore 5 minutes. Servir saupoudré de coriandre.

Poulet barbecue au four

Poulet barbecue au four

3-4 lb de morceaux de poulet

Mélange d'épices :
½ c. à soupe de poudre d'oignon
1 c. à thé de poudre d'ail
1 c. à thé de paprika
½ c. à thé de paprika fumé
¼ c. à thé de poivre de Cayenne
½ c. à thé de poivre noir frais moulu
½ c. à thé de sel

Sauce :
½ tasse de mélasse Grandma
½ tasse de ketchup
2 grosses gousses d'ail émincées
1½ c. à thé de moutarde de Dijon
1 c. à soupe de vinaigre de cidre
2 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

Préchauffer le four à broil.

Enrober le poulet du mélange d'épices et le déposer dans un plat de cuisson tapissé de papier parchemin.

Asperger d'huile et placer sur la grille du milieu pendant 8 minutes.

Réduire la température à 350 °F et cuire jusqu'à cuisson parfaite environ 45 min en arrosant souvent et en retournant, selon vos goûts.

Retirer du four et enduire abondamment de sauce. Augmenter la température à 425 °F.

Cuire encore 5 minutes, retirer du four et arroser encore. Vous pouvez le refaire une troisième fois.

Saupoudrer de coriandre hachée. Servir chaud ou à température ambiante.

Sauce aux canneberges et aux pommes

Sauce barbecue à la bière

Sauces et garnitures

Sauce aux canneberges et aux pommes

Adapté d'une recette de *The New York Times Cookbook*

1 lb de canneberges triées et lavées
1½ tasse de sucre
½ tasse de mélasse Grandma
2 pommes, pelées, évidées et coupées en dés
½ c. à thé de cannelle
⅛ c. à thé de piment de la Jamaïque
⅛ c. à thé de clou de girofle moulu

Dans une casserole moyenne, mélanger les canneberges, le sucre, la mélasse et les pommes. Couvrir et mettre à feu moyen, en remuant de temps en temps. Porter à ébullition et faire cuire environ 10 minutes, en remuant souvent. Enlever le couvercle, réduire le feu et laisser mijoter 15 minutes. Incorporer les épices en remuant.

Le mélange va épaissir en refroidissant, mais si vous préférez une sauce plus épaisse, prolonger un peu la cuisson. Conserver au réfrigérateur. Cette sauce aux canneberges se garde trois mois.

Sauce barbecue à la bière

½ tasse de mélasse Grandma
¼ tasse de moutarde de Dijon
½ tasse de sauce chili
1 c. à thé de sauce Worcestershire
½ tasse d'oignon émincé
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de poivre
½ tasse de bière

Mélanger le tout dans une casserole. Porter à ébullition et mijoter 10 à 15 minutes. Badigeonner les grillades de sauce barbecue dans les dernières minutes de cuisson. (Si on l'applique trop tôt, elle brûlera avant que la viande soit cuite.)

Sauce au chocolat cinq minutes

Sauce rapide au caramel et au café

Sauce au chocolat cinq minutes

1 tasse de crème à fouetter
½ tasse de mélasse Grandma
8 oz de chocolat noir, cassé en morceaux

Dans une casserole à fond épais, amener à faible ébullition la crème et la mélasse. Retirer du feu et incorporer les morceaux de chocolat en remuant. Bien mélanger, laisser refroidir et réfrigérer.

Cette recette se fait aussi avec moitié brisures de chocolat et moitié chocolat non sucré.

Sauce rapide au caramel et au café

½ tasse d'eau
1 c. à soupe de fécule de maïs
½ tasse de mélasse Grandma
2 c. à soupe de cassonade
2 c. à soupe de beurre
½ c. à thé de vanille
*½ -1 c. à thé de poudre d'expresso ou de café instantané**

Dans une casserole, à feu moyen, fouetter le beurre avec la fécule de maïs. Incorporer la mélasse, la cassonade et le beurre en remuant.

Faire mijoter doucement et remuer jusqu'à ce que le beurre ait fondu, que le sucre soit dissout et que la sauce soit lisse et commence à épaissir (moins de 5 minutes).

Retirer du feu; ajouter la vanille et le café.

*Si vous n'avez pas de café instantané ou d'expresso, remplacez l'eau de l'étape 1 par ½ tasse de café infusé. Le résultat final sera une sauce à la saveur de café plus forte.

Substituts

Lait sur / Lait frais
Pour obtenir 1 tasse de lait sur, mettre 1 c. à soupe de jus de citron dans le fond d'une tasse à mesurer. Ajouter du lait pour obtenir une tasse. Remuer et laisser cailler le mélange (environ 5 min).

Cacao en poudre / Chocolat
Un carré de chocolat (1 once) équivaut à 3 cuillères à soupe de cacao en poudre et une cuillère à soupe de beurre.

Cassonade
Cassonade pâle : mélanger 1 tasse de sucre blanc avec 1 c. à soupe de mélasse.
Cassonade foncée : mélanger 1 tasse de sucre blanc avec 3 c. à soupe de mélasse.

Mélasse
Une tasse de mélasse équivaut à ¾ tasse de sucre. À la cuisson, réduire la quantité de liquide de ¼ tasse pour chaque tasse de mélasse. Ne jamais y ajouter de poudre à pâte. Ajouter ½ cuillère à thé de bicarbonate de soude.

Poudre à pâte
Une cuillère à thé de poudre à pâte équivaut à ¼ cuillère à thé de bicarbonate de soude + ⅜ cuillère à thé de crème de tartre.

Lait en poudre / Lait frais
Une tasse de lait frais équivaut à 4 cuillères à soupe de lait en poudre et 1 tasse d'eau. Lorsqu'on désire remplacer le lait frais par du lait en poudre, il est préférable de le mélanger avec la farine et les autres ingrédients secs et d'ajouter ensuite la quantité d'eau nécessaire pour obtenir la quantité requise de lait frais.

Conversion des mesures

1 cuillère à soupe = 3 cuillères à thé	1 kg = 2,2 lb
2 cuillères à soupe = 1 once	1 tasse = ½ pinte
16 cuillères à soupe = 1 tasse	1 cuillère à thé = 5 ml
1 tasse = 8 onces	1 cuillère à soupe = 15 ml
1 tasse = 250 ml	1 litre = 35 onces

Index

Aiglefin cajun 53

Barres de céréales croustillantes au beurre d'amandes de Vanessa 23
Barres ermites tendres de maman 17
Barres sucrées à l'avoine et aux graines de lin 25
Biscuits craquants au chocolat et à la mélasse 21
Biscuits croustillants à l'orange et aux épices 21
Biscuits ermites au chocolat et au gingembre 19
Biscuits réfrigérés au gingembre 25
Biscuits tendres à la mélasse d'Ila 19
Bouchées brownies à la mélasse 29
Brochettes de steak avec marinade à la mélasse et au chili 49
Brownies aux amandes et aux épices 27

Carottes et panais glacés à la mélasse et aux herbes 41
Carrés au beurre et à la mélasse 35
Chili à la dinde et aux haricots noirs de maman 49
Chou-fleur rôti à la mélasse et au chili 41
Côtelettes de porc glacées au cidre et
à la mélasse accompagnées de pommes sautées 47
Côtes levées à s'en lécher les doigts 57
Crevettes grillées glacées à la mélasse 53
Croustade aux pommes et canneberges 33

Filet de porc glacé à la mélasse 51

Galettes à la mélasse 7
Gâteau au blé entier à la compote de pommes 31
Gaufres à la mélasse et aux graines de lin 3
Glaçage au fromage à la crème et à la mélasse 37
Gros biscuits à la mélasse de Katie 17
Gruau réconfortant à la cannelle et à la mélasse 5

Muffins à l'avoine et aux bananes avec mélasse 13
Muffins aux bleuets et au germe de blé 3
Muffins aux carottes avec glaçage au fromage à la crème et à la mélasse ... 37
Muffins bruns à la bostonnaise 5

Index

Pain au soda irlandais 9
Pain brun aux flocons d'avoine 11
Pain d'épices à l'expresso 33
Pain d'épices à la citrouille avec mélasse et gingembre 15
Pain d'épices aux pêches 35
Pain d'épices de Signal Hill 31
Pain d'épices facile aux pommes 39
Pain de blé entier aux bananes et à la mélasse 13
Petits gâteaux aux graines de lin et bleuets 39
Poulet barbecue au four 59

Quartiers de patates douces au piment et à la mélasse 45

Salade aux fraises et aux épinards avec vinaigrette à la mélasse 45
Salade de chou et carottes avec vinaigrette à la mélasse et à l'orange 43
Sauce au chocolat cinq minutes 63
Sauce aux canneberges et aux pommes 61
Sauce barbecue à la bière 61
Sauce rapide au caramel et au café 63
Saumon glacé à la sauce soya et mélasse 51
Soupe de maman aux poivrons rouges rôtis et aux lentilles 55

Truite glacée à la mélasse avec orange et thym 47

Notes

Notes

Autres faits au sujet de la mélasse

Mélasse de qualité fantaisie

La plus raffinée des mélasses sur le marché, la mélasse de qualité fantaisie est faite à partir de la sève pure de la canne à sucre, condensée, invertie et purifiée. Elle est 100 % naturelle et ne contient aucun additif ou agent de conservation. Elle est un peu plus pâle que les autres mélasses produites et sa saveur est douce et tonique. Toutes les recettes présentées dans ce livre de cuisine sont préparées à l'aide de mélasse de qualité fantaisie.

Nous n'ajoutons pas de soufre

Le dioxyde de soufre et/ou les sulfites étaient jadis ajoutés à la mélasse en guise d'agent de conservation ou de blanchiment et laissaient un arrière-goût désagréable. Grandma n'ajoute pas de soufre à ses produits.

Pour obtenir d'autres recettes et des renseignements sur la mélasse, consultez www.melassegrandma.com.

L'AUTHENTIQUE GRANDMA®

Les Produits alimentaires Grandma Ltée
C. P. 2240, Saint John (N.-B.) E2L 3V4
www.melassegrandma.com

0 56786 00505 0

9 780968 584408